6月26日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **露天風呂の日**
  岡山県湯原町（現 真庭市）の湯原温泉が1987年に制定。
- **国連憲章調印記念日**
  日本国際連合協会が制定。
- **国際麻薬乱用・不正取引防止デー**
  1987年12月の国連総会で制定。
- **オリエンテーリングの日**

露天風呂の日にちなんで「温泉とお風呂のクイズ」

【第1問】6月26日が露天風呂の日なのは、なぜでしょう？
① 湯原温泉ができた日
② 6・2・6を「ろてんぶろ」と読む
③ 温泉の神様のお祭り

【第2問】「日本三名泉」に入らない温泉は、次のうちどれでしょう？
① 草津温泉　② 下呂（げろ）温泉　③ 道後温泉

【第3問】温泉マーク「♨」の、湯気の線は何本でしょう？
① 2本　② 3本　③ 4本

【第4問】温泉で、白くふわふわ浮かんでいるものを何というでしょう？
① 湯の花　② 湯の雪　③ 湯の綿

【第5問】安全にお風呂に入るための、お湯の温度の目安は？
① 41度以下　② 44度くらい　③ 47度くらい

【第6問】ニホンザルが温泉に入ることで、世界的に有名なのは何県？
① 北海道　② 大分県　③ 長野県

今日の体操「露天風呂体操」（座ったまま）

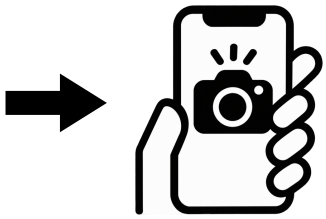
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 湯につかる・出る（10回）
肩を下げて首をちぢめ、湯にしずむように小さくなって3つ数えます。次に肩を上げて胸をはり、湯から出るように大きくなって3つ数えます。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：数えて手の場所を変える
胸の前で手を合わせ、「いち」で前へ、「に」で上へ、「さん」で右へ、「し」で左へと、1つ数えるごとに手の場所を変えます。みんなで12まで数えて3回くり返します。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます